Manual del usuario de vívofit™

Introducción

⚠ AVISO

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Inicio

Cuando utilices el dispositivo por primera vez, debes realizar las siguientes tareas para configurarlo y conocer sus funciones básicas.

NOTA: puedes configurar el dispositivo utilizando un ordenador o dispositivo móvil compatible.

1. Selecciona una opción:
   - Para configurar el dispositivo con un ordenador, conecta el USB ANT Stick™ inalámbrico en un puerto USB e instala el software de configuración.
   - Para configurar el dispositivo con un teléfono móvil, descarga e instala la Garmin Connect™ aplicación para móvil.
2. Visita www.GarminConnect.com/vivofit.
3. Enciende el dispositivo.

   Cuando enciendas el dispositivo por primera vez, estará en modo de vinculación. Si el dispositivo no estuviera en modo de vinculación al encenderlo, debes mantener pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca **PAIR**.
4. Sigue las instrucciones en pantalla para vincular el dispositivo y completar el proceso de configuración.

Descarga del software

1. En tu ordenador, ve a www.garminconnect.com/vivofit.
2. Selecciona **Descargar** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Descarga de la aplicación móvil

A diferencia de otros dispositivos Bluetooth®, es necesario vincular tu dispositivo directamente a través de la Garmin Connect aplicación móvil.

NOTA: tu dispositivo móvil debe ser compatible con Bluetooth 4.0 para que se pueda vincular con tu dispositivo y sincronizar los datos.

1. En tu dispositivo móvil, ve a www.garminconnect.com/vivofit.
2. Selecciona **Descargar aplicación** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

Encendido del dispositivo

Selecciona el botón del dispositivo ①.

Envío de datos al ordenador

Para enviar datos a tu ordenador, debes conectar el USB ANT Stick a un puerto USB del ordenador.

1. Coloca el dispositivo a 3 m (10 pies) del ordenador.
2. Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca **SYNC**.
3. Visualiza tus datos en Garmin Connect.

Envío de datos al dispositivo móvil

Antes de enviar datos a tu dispositivo móvil, debes vincular el dispositivo con él (Descarga de la aplicación móvil).

1. Coloca el dispositivo a 3 m (10 pies) del dispositivo móvil.
2. Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca **SYNC**.
3. Visualiza tus datos en la aplicación móvil de Garmin Connect.

Colocación del dispositivo

1. Selecciona la correa que mejor se ajuste a tu muñeca.
2. Asegúrate de que las patillas del cierre se insertan totalmente en la correa.

   Cuando ambas patillas están insertadas por completo, el dispositivo queda afianzado a la muñeca.
3. Lleva el dispositivo durante todo el día (Uso de Sleep Tracking).

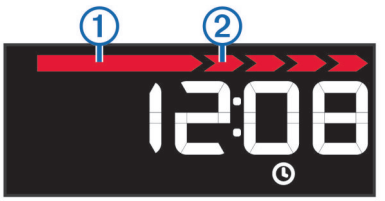
Iconos

Los iconos se muestran en la parte inferior de la pantalla. Cada icono representa una función diferente. Puedes seleccionar el botón del dispositivo para desplazarte por sus diferentes funciones.

	El número total de pasos que has dado durante el día.
GOAL	El número de pasos que debes dar para alcanzar tu objetivo de pasos para ese día. El dispositivo vívofit aprende de manera dinámica y te propone un nuevo objetivo al empezar el día.
KM o **MI**	Distancia recorrida en kilómetros o millas durante el día actual.
	Cantidad de calorías quemadas durante el día actual.
	Fecha y hora actuales de acuerdo con tu ubicación presente. El dispositivo actualiza la hora cada vez que sincronizas el dispositivo con un ordenador o dispositivo móvil. Si cambias de zona horaria, debes sincronizar el dispositivo para que reciba la hora correcta.
	Tu frecuencia cardiaca y zona de frecuencia cardiaca actuales. El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

Barra de movimiento

Permanecer sentados mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos perjudiciales. La barra de movimiento te recuerda que necesitas moverte. Tras una hora de inactividad, aparecerá la barra de movimiento ①. Se añadirán nuevos segmentos ② por cada 15 minutos de inactividad adicionales.



Puedes poner a cero la barra de movimiento dando un breve paseo.

Acerca de Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. Cuando empiezas a caminar o correr, el dispositivo comienza una cuenta atrás de los pasos que te quedan para alcanzar tu objetivo diario. Una

vez que alcanzas el objetivo, el dispositivo muestra **GOAL+** y empieza a contar el número de pasos que das por encima de tu meta diaria.

La primera vez que configures el dispositivo debes designar una clase de actividad. Esta clase determina tu objetivo de pasos inicial.

Puedes cambiar tu clase de actividad o establecer un objetivo de pasos personalizado en Garmin Connect.

Configuración del dispositivo

Puedes personalizar la configuración de tu dispositivo en Garmin Connect.

Formato horario: puedes configurar el dispositivo para que utilice el formato de 12 o de 24 horas.

Unidades de medida: puedes configurar el dispositivo para que muestre en kilómetros o millas la distancia recorrida.

Pantallas visibles: puedes personalizar las pantallas que muestra tu dispositivo.

Objetivo automático: puedes permitir que tu dispositivo determine automáticamente tu objetivo de pasos.

NOTA: si desactivas esta función, deberás introducir manualmente tu objetivo de pasos.

Historial

El dispositivo realiza un seguimiento de los pasos diarios, las calorías quemadas, las estadísticas de sueño e información del sensor opcional ANT+™. Puedes enviar este historial al ordenador o dispositivo móvil.

El dispositivo guarda los datos de hasta 30 días de actividad física. Cuando el almacenamiento de datos se llena, el dispositivo borra los archivos más antiguos para hacer sitio a los datos nuevos.

Acerca de Sleep Tracking

Durante el modo de sueño, el dispositivo vívofit realiza un seguimiento de tu descanso. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los periodos de movimiento y los periodos de sueño tranquilo.

NOTA: puedes introducir manualmente tus estadísticas de sueño en Garmin Connect.

Uso de Sleep Tracking

Debes llevar puesto el dispositivo para controlar con precisión los periodos de movimiento y los de sueño tranquilo.

1. Mantén pulsado el botón del dispositivo hasta que aparezca **SLEEP**.
2. Mantén pulsado el botón para salir del modo de sueño.

ANT+ Monitor de frecuencia cardiaca

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita http://buy.garmin.com.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

No utilices geles ni lubricantes que contengan protector solar.

No apliques lubricantes ni gel antirrozaduras en los electrodos.

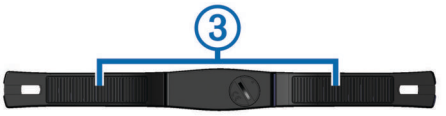
NOTA: si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

NOTA: el dispositivo puede provocar rozaduras cuando se usa durante largos periodos de tiempo. Para minimizar este problema, aplica un lubricante o gel antirrozaduras en el centro de la correa dura que está en contacto con la piel.

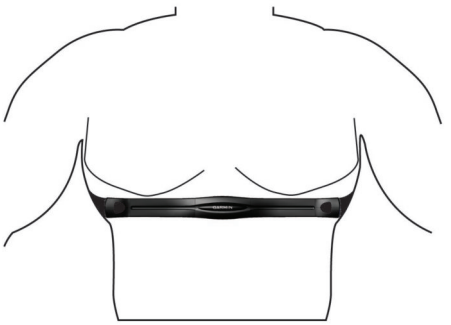
Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1. Introduce una pestaña ① de la correa en la ranura ② del módulo del monitor de frecuencia cardiaca.

2. Aprieta la pestaña hacia abajo.
3. Humedece los electrodos ③ de la parte posterior del módulo para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.



4. Colócate la correa alrededor del pecho y ajústala al otro lado del módulo del monitor de frecuencia cardiaca.



El logotipo de Garmin® debe quedar orientado de forma legible.

5. Coloca el dispositivo a 3 m (10 pies) del monitor de frecuencia cardiaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

Vinculación del monitor de frecuencia cardiaca ANT+

Antes de vincularlo, debes ponerte el monitor de frecuencia cardiaca.

NOTA: si tu dispositivo no se suministró con un monitor de frecuencia cardiaca, debes activar la página de frecuencia cardiaca en Garmin Connect.

1. Coloca el dispositivo en el área de alcance (3 m) del sensor.

   NOTA: no te acerques a menos de 10 m de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
2. Selecciona el dispositivo hasta que aparezca **HEART**.

   Cuando el sensor esté vinculado a tu frecuencia cardiaca, se mostrarán tu frecuencia cardiaca y zona de frecuencia cardiaca.

   NOTA: cuando abandones la página de frecuencia cardiaca, el dispositivo seguirá controlando la actividad de tu frecuencia cardiaca. Si el icono ♥ parpadea, se están enviando datos a tu dispositivo.

Detención de la actividad de frecuencia cardiaca

1. En el dispositivo, ve a la página de frecuencia cardiaca.
2. Espera hasta que se carguen los datos de frecuencia cardiaca.

3 Mantén pulsado el botón del dispositivo para detener la actividad de frecuencia cardiaca.

El dispositivo muestra **HEART OFF**.

Información del dispositivo

Especificaciones de vívofit

Tipo de pilas/batería	Dos pilas CR1632 sustituibles por el usuario
Autonomía de la batería	Hasta un año
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM*
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 a 60 ºC (de 14 a 140 ºF)

El dispositivo soporta una presión equivalente a una profundidad de 50 metros.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de pilas/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	Aproximadamente 3 años (1 hora al día)
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM* **NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 a 50 °C (de 14 a 122 °F) **NOTA:** con temperaturas bajas, debes llevar prendas adecuadas para que la temperatura del monitor de frecuencia cardiaca sea similar a la corporal.
Radiofrecuencia/ protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz

*El dispositivo soporta una presión equivalente a una profundidad de 10 metros.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ AVISO

No utilices un objeto puntiagudo para extraer las pilas.

Mantén la pila fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las pilas en la boca. En caso de tragarlas, ponte en contacto con un médico o un centro de control de intoxicaciones local.

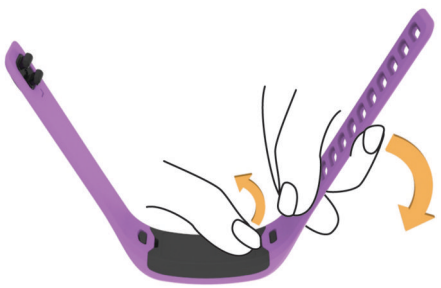
Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov.hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ADVERTENCIA

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

Sustitución de las pilas del vívofit

1 Extrae el módulo de la correa.



2 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte delantera del módulo.

3 Retira la tapa y las pilas.

4 Introduce las nuevas pilas.

NOTA: ten cuidado de no perder ni dañar la junta circular.

5 Vuelve a colocar la tapa delantera y los cuatro tornillos.

Tras sustituir las baterías del dispositivo, debes volver a vincularlo al ordenador o dispositivo móvil.

Pila del monitor de frecuencia cardiaca

⚠ AVISO

No utilices ningún objeto puntiagudo para retirar la pila.

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas. Perclorato: puede requerir una manipulación especial. Visita www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1 Localiza la tapa circular de la pila en la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca.

2 Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla (la flecha apunta hacia **ABRIR**).

3 Retira la tapa y la pila.

4 Espera 30 segundos.

5 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

NOTA: no dejes que se dañe ni pierdas la junta circular.

6 Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj y volver a colocarla (la flecha apunta hacia **CERRAR**).

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara bien a fondo el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Apéndice

Registro del dispositivo

Completa hoy mismo el registro en línea y ayúdanos a ofrecerte un mejor servicio.

- Visita http://my.garmin.com.
- Guarda la factura original o una fotocopia en un lugar seguro.

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Actualización del software

Si hay una actualización de software disponible, el dispositivo la descargará e instalará la próxima vez que lo sincronices con Garmin Connect.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, EE. UU.

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwán (R.O.C.)

Garmin® y el logotipo de Garmin son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y otros países. vívofit™, ANT+™, Garmin Connect™ y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin. La marca y los logotipos de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Este producto cuenta con la certificación ANT+™. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

El número de registro COFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

© 2014 Garmin Ltd. o sus subsidiarias